



śrī durgā cālīsā

# श्री दुर्गा चालीसा

या देवी सर्वभूतेषु मातृरूपेण संस्थिता ।  
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥

Yaa Devii Sarvabhutessu Maatruupenna Samsthitaa |  
Namastasyai Namastasyai Namastasyai Namō Namah ||

Alla Devi, che risiede in tutti gli esseri nella forma della Madre.  
Saluti a Lei, saluti a Lei, saluti a Lei, a Lei i miei omaggi ancora e ancora.

नमो नमो दुर्गे सुख करनी ।  
नमो नमो अम्बे दुःख हरनी ॥

namo namo durge sukha karanī |  
namo namo ambe duḥkha haranī ||

I miei omaggi a Te Oh Dea Durga, dispensatrice di felicità! I miei omaggi a Te Oh  
Dea Amba, che fa finire ogni miseria.

निराकार है ज्योति तुम्हारी ।  
तिहूं लोक फैली उजियारी ॥

nirākāra hai jyoti tumhārī |  
tihūṃ loka phailī ujiyārī ||

La luminosità della Tua luce è senza limite e tutto pervade e tutti i tre regni  
(Terra, Paradiso e Inferno) sono illuminati da Te.

शशि ललाट मुख महाविशाला ।  
नेत्र लाल भृकुटी विकराला ॥

śaśi lalāṭa mukha mahāviśālā ।  
netra lāla bhṛkuṭī vikarālā ॥

Il Tuo viso è come la luna e la bocca è molto grande. I Tuoi occhi sono illuminati da una luce rossa ed hai un cipiglio spaventoso.

रूप मातु को अधिक सुहावे ।  
दरश करत जन अति सुख पावे ॥

rūpa mātu ko adhika suhāve ।  
daraśa karata jana ati sukha pāve ॥

Oh Madre, il tuo aspetto è incantevole, la vista che assicura di gran lunga benessere ai devoti.

तुम संसार शक्ति लै कीना ।  
पालन हेतु अन्न धन दीना ॥

tuma saṃsāra śakti lai kīnā ।  
pālana hetu anna dhana dīnā ॥

Tutti i poteri del mondo sono riposti in Te e sei Tu che dai cibo e ricchezza al mondo.

अन्नपूर्णा हुई जग पाला ।  
तुम ही आदि सुन्दरी बाला ॥

annapūrṇā huī jaga pālā ।  
tuma hī ādi sundarī bālā ॥

Come Annapoorna la Madre che nutre, Tu alimenti l'intero universo e sei Tu che appari come l'intramontabile Bala Sundari (giovane donna di estrema bellezza).

प्रलयकाल सब नाशन हारी ।  
तुम गौरी शिव शंकर प्यारी ॥

pralayakāla saba nāśana hārī ।  
tuma gaurī śiva śaṃkara pyārī ॥

Al tempo della dissoluzione, sei Tu, Oh Madre, che tutto distrugge. sei l'amata  
consorte del Signore Shiva, Gori (Parvati).

शिव योगी तुम्हरे गुण गावें ।  
ब्रह्मा विष्णु तुम्हें नित ध्यावें ॥

śiva yogī tumhare guṇa gāveṃ ।  
brahmā viṣṇu tumheṃ nita dhyāveṃ ॥

Il Signore Shiva e tutti gli yogi cantano sempre le Tue lodi. Brahma, Vishnu e tutti  
gli altri Dei meditano sempre su Te.

रूप सरस्वती को तुम धारा ।  
दे सुबुद्धि ऋषि मुनिन उबारा ॥

rupa sarasvatī ko tuma dhārā ।  
de subuddhi ṛṣi munina ubārā ॥

Appari anche nella forma della Dea Saraswati, per garantire saggezza ai saggi ed  
assicurare il loro benessere.

धरा रूप नरसिंह को अम्बा ।  
प्रकट भई फाडकर खम्बा ॥

dharā rūpa narasiṃha ko ambā ।  
prakṭa bhī phāḍakara khambā ॥

Oh Madre Amba! Eri Tu che sei apparsa nella forma di Narsimha, uscendo dalla  
colonna.

रक्षा करि प्रह्लाद बचायो ।  
हिरण्याक्ष को स्वर्ग पठायो ॥

rakṣā kari prahlāda bacāyo ।  
hiraṇyākṣa ko svarga paṭhāyo ॥ 3

Che salvò Prahlad ed anche Hiranyakashyap andò in Paradiso essendo ucciso dalle  
Tue mani.

लक्ष्मी रूप धरो जग माहीं ।  
श्री नारायण अंग समाहीं ॥

lakṣmī rūpa dharo jaga māhīṃ ।  
śrī nārāyaṇa aṅga samāhīṃ ॥

Nella forma della Dea Lakshmi, Oh Madre, appari in questo mondo e riposi a lato  
di Shree Narayan.

क्षीरसिन्धु में करत विलासा ।  
दयासिन्धु दीजै मन आसा ॥

kṣīrasindhu meṃ karata vilāsā ।  
dayāsindhu dījai mana āsā ॥

Dimori nell'oceano di latte, Oh Dea, con il Signore Vishnu, per favore esaudisci i  
miei desideri.

हिंगलाज में तुम्हीं भवानी ।  
महिमा अमित न जात बखानी ॥

hiṅgalāja meṃ tumhīṃ bhavānī ।  
mahimā amita na jāta bakhānī ॥

Oh Bhavani, la famosa Dea di Hingalaja non è altro che Te stessa. Illimitata è la  
Tua Gloria, inesprimibile.

मातंगी धूमावति माता ।  
भुवनेश्वरि बगला सुखदाता ॥

mātāṅgī dhūmāvati mātā ।  
bhuvaneśvari bagalā sukhadātā ॥

Tu sei Matangi e Dhoomavati Mata. Sei Tu che appari come Bhuvaneshwari e  
Bagalamukhi Devi che concedi felicità a tutti.

श्री भैरव तारा जग तारिणि ।  
छिन्न भाल भव दुःख निवारिणि ॥

śrī bhairava tārā jaga tāriṇi ।  
chinna bhāla bhava duḥkha nivāriṇi ॥

Sei Tu che redimi il mondo, apparendo nella forma di Shree Bhairavi, Taradevi e Chhinnamasta Devi, e dai fine ai suoi dolori.

केहरि वाहन सोह भवानी ।  
लांगुर वीर चलत अगवानी ॥

kehari vāhana soha bhavānī ।  
lāṅgura vīra calata agavānī ॥

Riposando piena di grazia sul tuo veicolo, Oh Goddess Bhavani, Tu sei gradita dal coraggioso Langour (Hanuman).

कर में खप्पर खड्ग विराजे ।  
जाको देख काल डर भागे ॥

kara meṃ khappara khaḍga virāje ।  
jāko dekha kāla ḍara bhāge ॥

Quando appari nella forma della Dea Kali, con la spada in una mano e la Khappar (una ciotola fatta di mezzo coco-de-la-mer, il cocco del mare) nell'altra, anche il Tempo scappa dalla paura.

सोहे अस्त्र और त्रिशूला ।  
जाते उठत शत्रु हिय शुला ॥

sohe astra aura trisūlā ।  
jāte uṭhata śatru hiya śulā ॥

Vedendo Te, ben armata, con un Tridente nella tua mano, il cuore dei nemici soffre di paura pungente.

नगरकोट में तुम्हीं विराजत ।  
तिहूं लोक में डंका बाजत ॥

nagarakoṭa meṃ tumhīṃ virājata ।  
tihūṃ loka meṃ ḍamkā bājata ॥

Riposi anche nella forma di Devi a Nagarkot nel Kangara. Così tutti i tre regni fremono nella grandezza della Tua gloria.

शुंभ निशुंभ दानव तुम मारे ।  
रक्तबीज शंखन संहारे ॥

śuṃbha niśuṃbha dānava tuma māre ।  
raktabīja śaṃkhana saṃhāre ॥

Tu hai sconfitto demoni come Shumbh e Nishumb e massacrato le migliaia di  
forme del temuto Demone Raktabeej.

महिषासुर नृप अति अभिमानी ।  
जेहि अघ भार मही अकुलानी ॥

mahiṣāsura nṛpa ati abhimānī ।  
jehi agha bhāra mahī akulānī ॥

Quando la terra fu gravemente afflitta sopportando il peso dei peccati  
dell'arrogante Mahishasur.

रूप कराल कालिका धारा ।  
सैन्य सहित तुम तिहि संहारा ॥

rūpa karāla kālīkā dhārā ।  
sainya sahita tuma tihi saṃhārā ॥

Tu prendesti la forma della terribile Dea Kali e lo massacristi con tutto il suo  
esercito.

परी गाढं संतन पर जब जब ।  
भई सहाय मातु तुम तब तब ॥

parī gāḍhaṃ saṃtana para jaba jaba ।  
bhī sahāya mātu tuma taba taba ॥

Così, ogni volta che i nobili santi furono afflitti, sei Tu Oh Madre, che vieni in loro  
soccorso.

अमरपूरी अरू बासव लोका ।  
तब महिमा रहें अशोका ॥

amarapūrī arū bāsava lokā ।  
taba mahimā raheṃ aśokā ॥

Tutti i regni incluso Amarpuri (regno divino) rimangono senza dolore e felici dalla  
Tua Grazia. Oh Dea!

ज्वाला में है ज्योति तुम्हारी ।  
तुम्हें सदा पूजें नर नारी ॥

jvālā meṃ hai jyoti tumhārī ।  
tumheṃ sadā pūjeṃ nara nārī ॥

E' il simbolo della tua gloria che brucia splendente a Shree JwalaJi. Tutti gli uomini  
e le donne adorano Te, Oh Madre!

प्रेम भक्ति से जो यश गावे ।  
दुःख दारिद्र निकट नहीं आवे ॥

prema bhakti se jo yaśa gāve ।  
duḥkha dāridra nikaṭa nahīṃ āve ॥

Chi canta la Tua gloria con devozione, amore e sincerità rimangono fuori dalla  
portata di dolore e povertà.

ध्यावे तुम्हें जो नर मन लाई ।  
जन्म मरण ताको छुटि जाई ॥

dhyāve tumheṃ jo nara mana lāī ।  
janma maraṇa tāko chuṭi jāī ॥

Chi medita sulla Tua forma con concentrazione va oltre il ciclo di nascita e morte.

ध्यावे तुम्हें जो नर मन लाई ।  
जन्म मरण ताको छुटि जाई ॥

jogī sura muni kahata pukārī ।  
yoga na ho bina śakti tumharī ॥

Tutti gli yogi, dei e saggi apertamente dichiarano che senza il tuo favore non si  
può stabilire comunione con Dio.

शंकर आचारज तप कीनो ।  
काम अरु क्रोध जीति सब लीनो ॥

śaṃkara ācāraja tapa kīno ।  
kāma aru krodha jīti saba līno ॥

Una volta Shankaracharya ha eseguito una speciale penitenza chiamata Acharaj ed in virtù di ciò ha domato la sua rabbia ed i suoi desideri.

निशिदिन ध्यान धरो शंकर को ।  
काहु काल नहीं सुमिरो तुमको ॥

niśidina dhyāna dharo śaṃkara ko ।  
kāhu kāla nahīṃ sumiro tumako ॥

Ha sempre adorato il Signore Shankar e non ha mai concentrato la sua mente su Te.

शक्ति रूप को मरम न पायो ।  
शक्ति गई तब मन पछतायो ॥

śakti rūpa ko marama na pāyo ।  
śakti gī taba mana pachatāyo ॥

Poichè non ha realizzato la Tua immensa gloria, tutti i suoi poteri furono vani ed allora si pentì.

शरणागत हुई कीर्ति बखानी ।  
जय जय जय जगदंब भवानी ॥

śaraṇāgata huī kīrti bakhānī ।  
jaya jaya jaya jagadamba bhavānī ॥

Così prese rifugio in Te, cantando la Tua gloria: “viva viva viva a Te, Oh Jagadamba Bhavani”.

भई प्रसन्न आदि जगदम्बा ।  
दई शक्ति नहीं कीन विलंबा ॥

bhī prasanna ādi jagadambā ।  
dī śakti nahīṃ kīna vilambā ॥



Allora, Oh Dea originaria Jagadamba, Tu fosti soddisfatta ed in men che non si dica Tu concedesti a lui i suoi poteri perduti.

मोको मातु कष्ट अति घेरो ।  
तुम बिन कौन हरै दुःख मेरो ॥

moko mātu kaṣṭa ati ghero ।  
tuma bina kauna harai duḥkha mero ॥

Oh Madre! Gravi afflizioni mi angosciano e nessun altro che Te può darmi sollievo,  
per favore dai fine alle mie afflizioni.

आशा तृष्णा निपट सतावें ।  
मोह मदादिक सब विनशावें ॥

āśā tṛṣṇā nipāṭa satāveṃ ।  
moha madādika saba vinaśāveṃ ॥

Speranze e brame mi torturano sempre. Ogni sorta di passione e lussuria  
tormentano sempre il mio cuore.

शत्रु नाश कीजै महारानी ।  
सुमिरौं इकचित तुम्हें भवानी ॥

śatru nāśa kijai mahārānī ।  
sumirauṃ ikacita tumheṃ bhavānī ॥

Oh Dea Bhavani! Io medito solo su Te per favore uccidi imiei nemici, Oh Regina!

करो कृपा हे मातु दयाला ।  
ऋद्धि सिद्धि दे करहु निहाला ॥

karo kṛpā he mātu dayālā ।  
ṛddhi siddhi de karahu nihālā ॥

Oh Madre misericordiosa! Dammi i tuoi favori e fammi sentire felice donandomi  
ogni ricchezza e potere.

जब लगी जिऊं दया फल पाऊं ।  
तुम्हरो यश मैं सदा सुनाऊं ॥

jaba lagi jiūṃ dayā phala pāūṃ ।  
tumharo yaśa maim sadā sunāūṃ ॥

Oh Madre! Possa io essere rispettabile della Tua grazia finchè vivo, raccontando  
sempre le imprese della Tua gloria a tutti.

दुर्गा चालीसा जो नित गावै ।  
सब सुख भोग परम पद पावै ॥

durgā cālīsā jo nita gāvai ।  
saba sukha bhoga parama pada pāvai ॥

Così, chiunque canti questa Durga Chalisa possa godere sempre di tutti i piaceri e  
possa ottenere alla fine il più alto stato.

देवीदास शरण निज जानी ।  
करहु कृपा जगदम्ब भवानी ॥

devīdāsa śaraṇa nija jānī ।  
karahu kṛpā jagadamba bhavānī ॥

Considerando che Devidas ha cercato il Tuo rifugio, Oh Bhavani, concedimi il Tuo  
favore.

## *Angela Martinelli - Danzando nell'Essere*

Counselor Creativo Sistemico Relazionale e CFMW  
Access Consciousness Bars®, Energetic Facelift® e Body Processes® Certified Facilitator  
Energetic Synthesis of Structural Embodiment for Bodies™ Certified Practitioner  
Acoustical Body Treatment Certified Practitioner  
Clearing the Abuse from the Body and the Being™ Body Process Certified Practitioner  
Metodo TRE® - Tension & Trauma Releasing Exercises - Certified Practitioner  
Terapista in Ayurveda e Massaggio Ayurvedico



Phone: **+39 348 1347941**

[info@angelamartinelli.it](mailto:info@angelamartinelli.it) - [www.angelamartinelli.it](http://www.angelamartinelli.it)

Professionista riconosciuta ai sensi della Legge n. 4 del 14 gennaio 2013 regolarmente iscritta all'Associazione di Categoria Professionale **AIPO**  
con n° 1273 con Attestazione di Qualità e Qualificazione Professionale - [www.aipoitalia.it](http://www.aipoitalia.it)